



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Базитамак
Мусабинов М.А.

Меню на 14.01.2026г. (2 неделя, среда)

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
24	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,990	5,000	5,940	71,360
330	Каша гречневая	170	9,870	6,200	44,600	273,290
439	Филе грудки,припущенное с овощами 50/50г	100	5,190	13,260	5,510	162,980
287	Напиток «Витошка» витаминный 200	200	0,000	0,000	1,500	3,200
1	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,249	12,035	60,258
3	Хлеб ржаной	15	0,35	0,11	1,1	6,53
	Печенье для детского питания	50	4	5,5	32,7	196
Итого на завтрак		620	22,38	30,32	103,39	773,62

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
24	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,650	8,333	9,900	118,933
123	Каша гречневая	200	10,600	6,220	47,910	289,610
439	Филе грудки,припущенное с овощами 50/50г	100	5,190	13,260	5,510	162,980
287	Напиток «Витошка» витаминный 200	200	0,000	0,000	1,500	3,200
1	Хлеб пшеничный	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб ржаной	25	1,233	0,250	11,200	52,500
Итого на завтрак		700	24,706	33,813	120,920	883,723

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

<u>Завтрак</u>						
<u>24</u>	Салат из свеклы с растительным маслом	<u>100</u>	<u>1,650</u>	<u>8,333</u>	<u>9,900</u>	<u>118,933</u>
<u>123</u>	Каша гречневая	<u>200</u>	<u>10,600</u>	<u>6,220</u>	<u>47,910</u>	<u>289,610</u>
<u>439</u>	Филе грудки, припущенное с овощами 50/50г	<u>100</u>	<u>5,190</u>	<u>13,260</u>	<u>5,510</u>	<u>162,980</u>
<u>287</u>	Напиток «Витошка» витаминный 200	<u>200</u>	<u>0,000</u>	<u>0,000</u>	<u>1,500</u>	<u>3,200</u>
<u>1</u>	Хлеб пшеничный	<u>25</u>	<u>2,033</u>	<u>0,250</u>	<u>12,200</u>	<u>60,500</u>
<u>3</u>	Хлеб ржаной	<u>25</u>	<u>1,233</u>	<u>0,250</u>	<u>11,200</u>	<u>52,500</u>
Итого на завтрак		<u>630</u>	<u>20,60</u>	<u>12,58</u>	<u>121,01</u>	<u>658,05</u>

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей-инвалидов)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	
<u>Завтрак</u>						
<u>123</u>	Каша гречневая	<u>200</u>	<u>10,600</u>	<u>6,220</u>	<u>47,910</u>	<u>289,610</u>
<u>439</u>	Филе грудки,припущенное с овощами 50/50г	<u>100</u>	<u>5,190</u>	<u>13,260</u>	<u>5,510</u>	<u>162,980</u>
<u>287</u>	Напиток «Витошка» витаминный 200	<u>200</u>	<u>0,000</u>	<u>0,000</u>	<u>1,500</u>	<u>3,200</u>
<u>1</u>	Хлеб пшеничный	<u>25</u>	<u>2,033</u>	<u>0,250</u>	<u>12,200</u>	<u>60,500</u>
<u>3</u>	Хлеб ржаной	<u>25</u>	<u>1,233</u>	<u>0,250</u>	<u>11,200</u>	<u>52,500</u>
	Печенье для детского питания 50гр	<u>50</u>	<u>4</u>	<u>5,5</u>	<u>32,7</u>	<u>196</u>
<u>Итого на завтрак</u>		<u>600</u>	<u>23,057</u>	<u>25,480</u>	<u>111,020</u>	<u>764,79</u>

Обед (для обучающихся с ОВЗ и для детей-инвалидов)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
39	Свекла отварная	100	2,075	0,150	12,100	57,750
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,373	6,922	1,266	117,490
123	Плов из птицы	200	10,850	22,690	54,050	462,030
279	Напиток яблочно-лимонный	200	0,260	0,210	25,070	105,680
1	Хлеб пшеничный	20	1,620	0,200	9,760	48,400
	Хлеб ржаной	30	0,700	0,230	2,200	13,050
Итого на завтрак		800	17,878	30,402	104,445	804,400

Повар  Янгирова Г.Р.



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Базитамак
Мусабилов М.А.

Меню на 14.01.2026
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи День 3	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	Каша манная с яблоком	165	5,890	4,640	33,140	198,790	0,080	1,890	32,380	0,630	111,390	105,810	18,550	0,630
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,180	0,040	5,160	22,370		1,600		0,010	1,750	0,880	0,480	0,040
	Масло (порциями)	10	0,080	7,200	0,130	66,100			45,000	0,100	2,400	3,000	0,050	0,020
	Хлеб пшеничный	30	1,190	0,150	7,250	35,250	0,020			0,200	3,450	13,050	4,950	0,300
Завтрак 2	Напиток "Валетек" витаминный	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,600	34,000	0,660	50,000		2,800	
	Печенье	25	0,200	0,250	19,950	82,500					6,250	3,000	2,500	0,350
Обед	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	50	2,190	5,090	3,950	67,710	0,010	0,900	23,400	1,830	7,740	22,580	2,340	0,300
	Суп картофельный с крупой 180	180	1,550	2,280	12,820	78,200	0,080	11,850	141,62	0,990	9,780	45,270	18,060	0,630
	Рагу овощное с мясом	150	14,630	14,920	14,650	248,570	0,080	10,950	562,70	2,220	17,390	50,140	22,160	0,710
	Какао с молоком	200	3,870	3,800	15,090	111,460	0,040	0,300	20,100	0,010	125,420	116,200	31,000	1,010
	Хлеб пшеничный	30	2,430	0,300	14,640	72,600				0,040	0,900		0,630	0,040
	Хлеб ржаной	15	0,740	0,150	6,720	31,500	0,010			0,110	2,700	13,800	3,000	0,440
Полдник	Булочка "Веснушка"	50	4,110	2,770	30,080	161,250	0,060	0,040	13,610	0,580	10,220	34,480	6,620	0,500
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,540	0,100	29,170	117,650					0,600			0,060

 повар Асылбаева А.Н.